சந்த:, ஸவிதா தேவதா, காயத்ரீ சிரஸ: ப்ரஹ்மா ருஷி:, அநுஷ்டுப் சந்த:, பரமாத்மா தேவதா, ஸர்வேஷாம் ப்ராணாயாமே விநியோக": என்று ந்யாஸம் செய்து (பத்து அல்லது 3 ப்ராணாயாமம் பண்ணவும்). ந்யாஸம் : "ஆயாது இதி அநுவாகஸ்ய வாமதேவ ருஷி:, அனுஷ்டுப் சந்த:, காயத்ரீ தேவதா, காயத்ரீ ஆவாஹநே விநியோக:" என்று ந்யாஸம் பண்ணி கை கூப்பிக்கொண்டு காயத்ரி ஆவாஹனம்.

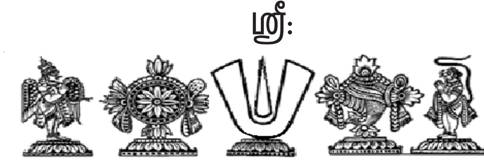
"ஆயாது வரதா தேவி அக்ஷரம் ப்ரஹ்ம ஸம்மிதம் காயத்ரீம் சந்தஸாம் மாதா இதம் ப்ரஹ்ம்ம ஜுஷஸ்வந: ஓஜோஸி ஸஹோஸி பலமஸி ப்ராஜோஸி தேவாநாம் தாமநாமாஸி விச்வமஸி விச்வாயு: ஸர்மஸி ஸர்வாயு: அபிபூரோம் காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி" (என்று காயத்ரீயை ஆவாஹனம் பண்ணிக்கொண்டு) "சங்கச்சக்ர தரம் தேவம் கிரீடாதி விபூஷிதம் ஸூர்ய மண்டல மத்யஸ்த்தம் த்யாயேத் ஸ்வர்ணருசிம் ஹரிம் யோதேவ: ஸவிதா அஸ்மாகம் த்யோ தர்மாதி கோசரா: ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்பர்க்க: தத்வரேண்யம் உபாஸ்மஹே." (என்று த்யானித்து காயத்ரியை 5 பாதங்களாக மனதிற்குள் 1008 அல்லது 108 தரம் மனதிற்குள் ஜபிக்கவேண்டும்.)

காயத்ரீ : 1. ஓம் 2. பூர்புவஸ்ஸுவ: 3. தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் 4. பர்க்கோதேவஸ்ய தீமஹி 5. தியோயோந: ப்ரசோதயாத் (என 5 இடங்களில் நிறுத்தி) காயத்ரீ ஜபம் ஆனதும் ப்ராணாயாமம் பண்ணி ஸ்ரீ-ம் காயத்ரீ உத்வாஸனம் கரிஷ்யே. (என்று சங்கல்பம் பண்ணிக்கொண்டு) "உத்தம இதி அநுவாகஸ்ய வாமதேவ ருஷி: அநுஷ்டுப் சந்த: காயத்ரீ தேவதா காயத்ரீ உத்வாஸநே விநியோக: " (என்று ந்யாஸம் பண்ணி கை கூப்பிக்கொண்டு)

"உத்தமே சிகரே தேவி பூம்யாம் பர்வதமூர்தநி ப்ராம்மணேப்ய: ஹ்யநுக்ஞானம் கச்சதேவி யதாசுகம்" (என்று சொல்லி) எழுந்திருந்து ஸேவித்து அபிவாதனம் பண்ணவேண்டியது. பவித்ரம் பிரித்துப்போட்டு ஆசமனம் பண்ணறது. (வடகலையார் மட்டும் கையைக் கூப்பிக்கொண்டு பகவாநேவ ஸ்வசேஷபூதமிதம் காயத்ரீ ஜபாக்யம் கர்மஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே பகவாநு ஸ்வயமேவ காரிதவாநு. என்று ஸாத்வீக த்யாகம் பண்ணவேண்டியது). முடிவில் காயேனவாசா சொல்லி பெருமாள் ஸேவித்து, பெரியவாளையும் ஸேவிக்கறது.

*****

ஸ்ரீ:



யஜுர் உபாகர்மா

28 - 08 -2007

செவ்வாய்

ஸ்ரீவைஷ்ணவ கேந்த்ரம்

13/7, விவேகானந்தபுரம் 1வது தெரு,

மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

உபாகர்மா, தலை ஆவணியவிட்டம், வீடியோ சி.டி. கிடைக்கும்

www.ahobilam.com - 044-2485 1392



The author of this article Shri.Ue.Ve.Sri Vaishnava Kendram Deevalur N.V.Srinivasachari is one of the highly learned person as well as performing as a sincere, reliable 100% sastra based Bruhaspathy in Chennai.

He is ready to assist you in any of your ritual needs throughout the world. Can download and use many of his works placed at www.ahobilam.com

யஜுர் உபாகர்மா ஆரம்பம்

அனைவரும் கிழக்கு முகமாக அமர்ந்து ஆசமனம் பண்ணி 2 தர்பம் ஆசனம், 2 இடுக்குப் பில்லுடன் 2பில் பவித்திரம் அணிந்து ப்ராணாயாமம் பண்ணவேண்டும். கை கூப்பிக்கொண்டு-

வடகலை ஆரம்பம்:

ஓம் அஸ்மத் குருப்யோ நம: ஸ்ரீமான் வேங்கட நாதார்ய: கவிதார்கிக கேசரி வேதாந்தாசார்ய வர்யோமே ஸந்நிதத்தாம் ஸதாஹ்ருதி குருப்ய: தத்குருப்யஸ்ச்ச நமோவாகம் அதீமஹே வ்ருணீமஹேச தத்ராத்யௌ தம்பதி ஜகதாம்பதி ஸ்வசேஷ பூதேநமயா ஸ்வீயை: ஸர்வபரிச்சதை: விதாதும் ப்ரீதமாத்மாநம் தேவ: ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம்.

(தென்கலை ஆரம்பம் வடகலை தொடர்ச்சி)

சுக்லாம்பரதரம் விஷ்ணும் சசிவர்ணம் சதுர்புஜம் ப்ரஸன்னவதனம் த்யாயேது ஸர்வவிக்னோபசாந்தயே யஸ்யத்விரத வக்த்ராத்யா: பாரிஷத்யா: பரஸ்சதம் விக்னம் நிக்னந்தி சததம் விஷ்வக்ஸேனம் தமாச்ரயே. (வலது தொடையில் இடதுகைமேல் வலது கைவைத்து)

<u>ஹரிரோம்தத்</u>

ஸ்ரீ கோவிந்தா கோவிந்த கோவிந்தா அஸ்யஸ்ரீ பகவத: மஹாபுருஷஸ்ய விஷ்ணோராஜ்ஞயா ப்ரவர்த்தமானஸ்ய ஆத்ய ப்ரஹ்மண: த்விதீயபரார்த்தே ஸ்ரீ ஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மன்வந்தரே கலியுகே ப்ரதமே பாதே ஜம்பூத்வீபே பாரதவர்ஷே பரதக்கண்டே சகாப்தே மேரோ: தக்ஷிணே பார்சவே அஸ்மின் வர்தமானே வ்யவஹாரிகே ப்ரபவாதி ஷஷ்டி ஸம்வத்ஸராணாம் மத்யே ***<u>1-ஸர்வஜித்</u>*** நாம ஸம்வத்ஸரே தக்ஷிணாயினே ***<u>2-வர்ஷ</u>*** ருதௌ ***<u>3-சிம்ஹ</u>*** மாஸே சுக்ல பக்ஷே பௌர்ணமாஸ்யாம் சுப திதௌ வாஸர: ***<u>4-பௌம</u>*** வாஸர யுக்தாயாம் ***<u>5-ச்ரவிஷ்டா</u>*** நக்ஷத்ர யுக்தாயாம் ஸ்ரீவிஷ்ணு யோக ஸ்ரீ விஷ்ணு கரண சுப யோக சுப கரண ஏவங்குண விசேஷண விசிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் **பௌர்ணமாஸ்யாம்** சுப திதௌ ஸ்ரீ-ம் **(குறிப்பு:- இதுபோல் ஸ்ரீ-ம் என்று உள்ள இடங்களிலெல்லாம் வடகலையார் ஸ்ரீபகவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம் என்றும் தென்கலையார் ஸ்ரீபகவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீபகவத் கைங்கர்யம் என்றும் சொல்லிக் கொள்ளவும்)**

(தலை ஆவணியவிட்டம் பண்ணும் ப்ரம்மச்சாரிகளுக்கு கமோகார்ஷீத் ஜபம் கிடையாது. பூணல் 2 ஜோடி இருந்தால் பூணல் மாற்றிக்கொண்டு காமோகார்ஷீத் பண்ணலாம்.)

குறிப்பு:- வருடா வருடம் மாறக்கூடியவை கோடிட்டுக்காட்டப்பட்டுள்ளன.

காயத்திரி ஜபம்

மறு நாள் காலை (29-08-2007) காலை தீர்த்தமாடி மடி உடுத்தி திருமண் இட்டுக்கொண்டு சந்தியாவந்தனம் பண்ணி கூடத்தில் வந்து கிழக்கு முகமாக ஒரு ஆசனத்தில் (பலகையில்) அமர்ந்து ஆசமனம் பண்ணி 2பில் பவித்திரம், ஆசனம் 2பில், 2இடுக்குப்பில்லுடன் ப்ராணாயாமம் பண்ணி "ஓம் அஸ்மத் குருப்யோ நம: (இது முதல் ஆரம்பத்தில் உள்ள மந்திரத்தில் ஸர்வஜித்" நாம வரை சொல்லி இங்கு தொடரவும்) ஸர்வஜித் நாம ஸம்வத்ஸரே தக்ஷிணாயனே, <u>வர்ஷ</u> ருதௌ <u>சிம்ம</u> மாஸே க்ருஷ்ண பக்ஷே, ப்ரதமாயாம் சுப திதௌ <u>ஸௌம்ய</u> வாஸர யுக்தாயாம் <u>சதபிஷக்</u> நக்ஷத்ர யுக்தாயாம் ஸ்ரீவிஷ்ணுயோக ஸ்ரீவிஷ்ணுகரண சுப யோக சுப கரண ஏவங்குண விசேஷண விசிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் ப்ரதமாயாம் சுப திதௌ ஸ்ரீ-ம் மித்யாதீத ப்ராயச்சித்தார்த்தம் ஸம்வத்ஸர ப்ராயச்சித்தார்த்தம் அஷ்டோத்ர ஸஹஸ்ர ஸங்க்யயா காயத்ரீ மஹா மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே. (108 பண்ணுகிறவர்கள் அஷ்டோத்ர சத சங்க்யயா என்று சொல்லிக் கொள்ளவும்). இடுக்குப்பில் இருந்தால் அதை இடது புறம் (வடக்கே) எறிந்து விட்டு

(வடகலையார் மட்டும் : கை கூப்பிக்கொண்டு பகவாநேவ ஸ்வசேஷ பூதமிதம் காயாத்ரீ ஜபாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே பகவாந் ஸ்வயமேவ காரயதி என்று சாத்வீக த்யாகம் பண்ணிக் கொள்ளவும்).

(தினமும் காயத்ரீ ஜபம் க்ரமமாக பண்ணுகிறவர்கள் கீழ்கண்ட மந்திரம் தவிர சிறப்பாக ஏதேனும் ஸ்லோகங்கள் சொல்லும் வழக்கம் இருந்தால் அதன்படி பண்ணிக்கொள்ளவும். ருஷி என்று வரும்போது தலையையும் சந்த: என்று வரும்போது மூக்கையும் தேவ: என்று சொல்லும்போது மார்பையும் தொடவும். இதற்கு ந்யாஸம் என்று பெயர்.)

எழுந்து நின்று ஜபம் பண்ண உட்காரப்போகும் சுத்தமான இடத்தை சிறிது தீர்த்தத்தால் "பூர்புவஸ்ஸுவ:" என்று ப்ரோக்ஷிக்கவும்.

ஆஸன மந்த்ரஸ்ய ப்ருதிவ்யா மேருப்ருஷ்ட ருஷி: ஸுதலம் சந்த: ஸ்ரீ கூர்மோ தேவதா ஆஸநே விநியோக: என்று ந்யாஸம் செய்து "ப்ருத்வித்வயா தேவா லோகா தேவி த்வம் விஷ்ணுநா த்ருதா த்வம்ச தாரயமாம் தேவி பவித்ரம் குருசாஸநம்" என்று சொல்லி ஆஸனத்தில் உட்கார்ந்து பின் ந்யாஸம் பண்ணவும்.

மஹா ந்யாஸம் : "ப்ரணவஸ்ய ருஷி ப்ரஹ்மா, தேவி காயத்ரி சந்த:, பரமாத்மா ஸ்ரீமந்நாராயணோ தேவதா, பூராதி ஸப்த வ்யாஹ்ருதீனாம் அத்ரி ப்ருகு குத்ஸ வஸிஷ்ட கௌதம காச்யப ஆங்கீரஸ ருஷய:, காயத்ரி உஷ்ணிக் அனுஷ்டுப் ப்ருஹதி பங்க்தி த்ருஷ்டுப் ஜகத்ய: சந்தா(கு)ம்ஸி, அக்நி வாயு அர்க்க வாகீஸ வருண இந்த்ர விச்வே தேவா தேவதா:, ஸாவித்ரியா ருஷி: விச்வாமித்ர:, தேவி காயத்ரி

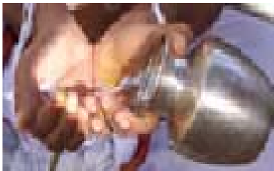
யக்ஞோபவீத தாரண மந்த்ரஸ்ய ப்ரும்மா ருஷி: அநுஷ்டுப் சந்த: த்ரயீ வித்யா தேவதா யக்ஞோபவீத தாரணே விநியோக:

"யக்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜாபதே: யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாது ஆயுஷ்யம் அக்ரியம் ப்ரதிமுஞ்ச சுப்ரம் யக்ஞோபவீதம் பலமஸ்து தேஜ:" என்று சொல்லி போட்டுக்கொள்ளவேண்டியது. பின் க்ருஹஸ்தாள் ப்ருஹ்மச்சாரி அனைவரும் "உபவீதம் பின்னதந்தும் ஜீர்ணம் கஸ்மலதூஷிதம் விஸ்ருஜாமி ஜலேப்ரஹ்மண்ணு வர்ச்ச: தீர்காயு: அஸ்துமே" என்று சொல்லி பழைய பூணலை எடுத்துவிட்டு பவித்ரம் காதில் வைத்து ஆசமனம் பண்ணவும்.

உபாகர்மா காண்ட ருஷி தர்ப்பண ஸங்கல்பம்:

பவித்திரத்துடன் ப்ராணாயாமம்.

அத்ய பூர்வோக்த ஏவங்குண விசேஷண விசிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் சுபதிதௌ ஸ்ரீ-ம் ச்ராவணயாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் அத்யாய உபாகர்மா கரிஷ்யே| ததங்கம் காவேரீ ஸ்நாநமஹம் கரிஷ்யே. ததங்கம் காண்டருஷி தர்பணம் கரிஷ்யே. (ப்ரஹ்மசாரிகள் மட்டும்) ததங்கம் மௌஞ்சி அஜின தண்ட தாரணாநிச கரிஷ்யே. (வ.க:- "பகவாநேவ ... அத்யாய உபாகர்மாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே பகவாந் ஸ்வயமேவ காரயதி") என்றும் ஸங்கல்பித்துக் கொண்டு தெரிந்தால் மந்திரத்துடனோ மந்திரமில்லாமலோ மௌஞ்சி தண்டம் இவைகளை தரித்துக் கொண்டு மீண்டும் (முடிந்தால்) எல்லோரும் ஸ்நாநம் பண்ணி முன்போல ஸங்கல்பம் பண்ணி யஜ்ஞோபவீத தாரணம் பண்ணிக் கொண்டு காண்டருஷி தர்பணம் பண்ண தீர்த்தம் அக்ஷதை (எள்) இவைகளை தயாராக எடுத்து வைத்துக்கொண்டு கிழக்குமுகமாக குந்தி உட்கார்ந்து முதல் 4 மந்திரத்திற்கும் இரு கைகளிலும் சுண்டுவிரலுக்கு கீழுள்ள ரேகைகளின் வழியாக தீர்த்தம் விழுமாறு "ருஷி தீர்த்தத்தால்" அக்ஷதையும் ஜலமுமாக மும்மூன்று முறை ஜலம் விட்டு தர்ப்பிக்க வேண்டியது. (எள்ளும் சேர்த்துக் கொள்வதுண்டு) பூணலை மாலையாகப் போட்டுக்கொண்டு 2 கட்டைவிரல்களாலும் பிடித்துக் கொண்டு பண்ணவும். (படம் பார்க்க)


ருஷி தீர்த்தம்


ப்ரும்ம தீர்த்தம்


தேவ தீர்த்தம்

1. ப்ராஜாபதிம் காண்டருஷிம் தர்பயாமி
2.. ஸோமம் காண்டருஷிம் தர்பயாமி

3. அக்நிம் காண்டருஷிம் தர்பயாமி
4. விச்வான்தேவான் காண்டருஷீன் தர்பயாமி
5. ஸாம்ஹிதீர் தேவதா: உபநிஷத: தர்பயாமி (தேவ தீர்த்தம்)
6. யாஜ்ஞிகீர் தேவதா: உபநிஷத: தர்பயாமி (தேவ தீர்த்தம்)
7. வாருணீர் தேவதா: உபநிஷத: தர்பயாமி (தேவ தீர்த்தம்)

(8வது மட்டும் முன்கையை உயர்த்தி மணிக்கட்டு வழியாக ஜலம் வழியும்படி ப்ரும்ம தீர்த்தத்தால் விடவும்)

8. ப்ரஹ்மாணம் ஸ்வயம்புவம் தர்பயாமி

(9வது முதல் நுனிவிரல் நுனிகள் வழியாக "தேவ தீர்த்தத்தினால்" ஜலம் விடவும்)

9. ஸதஸஸ்பதிம் தர்பயாமி (யாவும் 3 முறை)

(இனி வருபவை சிலர் வழக்கம், ப்ரயோகத்தில் இல்லை)

10. ருக் வேதம் தர்பயாமி
11. யஜூர் வேதம் தர்பயாமி
12. ஸாம வேதம் தர்பயாமி
13. அதர்வண வேதம் தர்பயாமி
14. இதிஹாஸம் தர்பயாமி
15. புராணம் தர்பயாமி
16. கல்பம் தர்பயாமி

(என்று தர்ப்பித்து விட்டு உபவீதம் பண்ணிக்கொள்ளவும். தகப்பனார் இல்லாதவர்கள் மட்டும் பூணலை ப்ராசீனாவிதமாக போட்டுக் கொண்டு பின்வரும் மந்திரங்களால் அமாவாசை தர்ப்பணம் போல் எள்ளும் ஜலமுமாக கட்டைவிரல் வழியாக விட வேண்டியது.)

17. ஸோம: பித்ருமாந் யம: அக்கிரஸ்வாந் அக்நி: கவ்யவாஹன: இத்யாதய: ஏபிதர: தாந்பித்ரூந் தர்பயாமி (3 முறை)
18. ஸர்வாந் பித்ரூந் தர்பயாமி,
19. ஸர்வ பித்ருகணா: தர்பயாமி
20. ஸர்வ பித்ரு கணபத்நீ: தர்ப்பயாமி

ஊர்ஜம் வஹந்தீ: அம்ருதம் க்ருதம்பய: கீலாலம் பரிஸ்ருதம் ஸ்வதாஸ்த்த தர்ப்பயதமே அஸ்மத் பித்ரூநு. திருப்யத த்ருப்யத | த்ருப்பயத.

என்று தர்பித்தபின் பூநூலை உபவீதமாகப் போட்டுக்கொண்டு பவித்ரம் காதில் வைத்து ஆசமனம் பண்ணவேண்டியது.

வேதாரம்பம் பண்ண கூடத்தில் சுத்தமான இடத்தில் சென்று கிழக்கு முகமாக உட்காரவேண்டியது.

நான்கு வேதங்களின் முதல் வாக்கியம் மட்டும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. தெரிந்தவர்கள் அதிகமாக சொல்லலாம்.

வேதாரம்பம்

கிழக்குமுகமாக அமர்ந்து பவித்ரம் போட்டுக்கொண்டு வேதாரம்பம் கரிஷ்யே என்று ஸங்கல்பம் செய்து கொண்டு கீழே உள்ள வேத மந்திரங்களை (தெரிந்தால் ஸ்வரத்துடன்) ஜபிக்கவும்.

ஹரி: ஓம் அக்நிமீளே ப்ரோஹிதம் யக்ஞஸ்ய தேவம்ருத்விஜம் ஹோதாரம் ரத்நதாதமம் ஹரி: ஓம் (ருக் வேதம்)

ஹரி: ஓம் இஷேத்வா ஊர்ஜேத்வா வாயவஸ்த்த உபாயவஸ்த தேவோவ: ஸவிதா ப்ரார்ப்பயது ச்ரேஷ்டதமாய கர்மணே ஹரி: ஓம் (யஜுர் வேதம்)

ஹரி: ஓம் அக்நஆயாஹி வீதயே க்ருணாநோ ஹவ்யதாதயே நிஹோதா ஸத்ஸிபர்ஹிஷி ஹரி: ஓம் (ஸாம வேதம்)

ஹரி: ஓம் சந்நோதேவீ: அபிஷ்டயே ஆபோபவந்து பீதயே ச(ம்)யோரபிஸ்ரவந்துந: ஹரி: ஓம் (அதர்வ வேதம்)

பவித்திரம் இருந்தால் பிரித்துப் போட்டு ஆசமனம் பண்ணவும். வடகலையார்: பகவாநேவ ...ஸ்வசேஷ பூதமிதம் அத்யாய உபாகர்மாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே பகவாந் ஸ்வயமேவ காரிதவாந். என்று ஸாத்வீக த்யாகம் சொல்லவேண்டியது.
அனைவரும்:

காயேநவாசா மனஸே இந்த்ரியைர்வா புத்யா ஆத்மநாவா ப்ருஹ்ருதே: ஸுபாவாது கரோமி யத்யது ஸகலம் பரஸ்மை ஸ்ரீமந்நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி. ஸர்வம் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணார்பணமஸ்து, அச்யுதப் ப்ரீயதாம்.
பொதுவான இடத்தில் சென்று உபாகர்மா முடித்து ஆத்துக்கு வருபவர்களுக்கு ஆரத்தி எடுப்பது வழக்கம்.

அனைவரும் பெருமாள் ஸேவித்து ஆத்தில் தெருவில் ஊரில் உள்ள மரியாதைக்குரிய பெரியவர்களையும் ஸேவித்து ஆசீர்வாதம் பெறவேண்டியது.

இத்துடன் ஆவணியவிட்டம் முற்றுப்பெற்றது.

All your doubts about Vaideekam will be clarified immidiately, join our E-group: Send a request to : vaideekam@gmail.com or vaideekam-subscribe@yahoogroups.com

காமோ கார்ஷீத் ஜபம்

தைஷ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் அத்யாய உத்ஸர்சன அகரண ப்ராயச்சித்தார்த்தம் அஷ்டோத்ர ***சத / ஸஹஸ்ர*** *(108க்கு **சத**, 1008க்கு - **ஸஹஸ்ர**)* ஸங்க்யயா காமோ கார்ஷீத் மந்யுர கார்ஷீத் இதி மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே. என்று ஸங்கல்பித்துக் கொண்டு (வ.க. மட்டும் "காமோகார்ஷீத் ஜப கர்மாக்யம் கர்மஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே பகவான் ஸ்வயமேவ காரயதி" என்று ஸாத்விக த்யாகமும் பண்ணிக் கொண்டு) 108 அல்லது 1008 தடவை "காமோகார்ஷீத் மந்யுர கார்ஷீத்" என்ற மந்திரத்தை ஜபிக்கவும். ஜபம் ஆனதும் எழுந்திருந்து ஸேவித்து "காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் நமோநம: " என்று ஸேவித்து அபிவாதனமும் பண்ணிவிட்டு (வ.க. மட்டும் கைகூப்பிக் கொண்டு பகவாநேவ காமோகார்ஷீத் ஜப கர்மாக்யம் கர்மஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே பகவான் ஸ்வயமேவ காரிதவான் என்று ஸாத்விக த்யாகமும் பண்ணிக் கொள்ள வேண்டியது)(ப்ரஹ்மசாரிகள் க்ஷவரம்) அனைவரும் தீர்த்தமாடி பட்டோ, மடியோ உடுத்தி (12) திருமண் இட்டுக்கொண்டு மாத்யான்னிகம் பண்ணிவிட்டு யஜ்ஞோபவீதம் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டியது.

யஜ்ஞோபவீத தாரணம்

பவித்திரம் போட்டு ப்ராணாயாமம் பண்ணி தொடையில் கை வைத்து அத்ய பூர்வோக்த ஏவங்குண விசேஷண விசிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் சுப திதௌ ஸ்ரீ-ம்

மம ச்ரௌத ச்மார்த்த விதி விஹித நித்ய கர்மாநுஷ்டாந யோக்யதா சித்தியர்த்தம் ப்ரஹ்ம தேஜ: அபிவ்ருத்தியர்த்தம் யஜ்ஞோபவீத தாரணம் கரிஷ்யே. (என்று சங்கல்பித்து)

யஜ்ஞோபவீத தாரண மந்த்ரஸ்ய ப்ரும்மா ருஷி: (தலையைத் தொடவும்) அநுஷ்டுப் சந்த: (மூக்கைத் தொடவும்) த்ரயீ வித்யா தேவதா(மார்பைத் தொடவும்) யஜ்ஞோபவீத தாரணே விநியோக:
(பூணலில் ப்ரம்ம முடிச்சின் பசுமுகம் போன்ற இரண்டு நுனிகளுடன் கூடிய பாகம் கட்டைவிரலை பார்த்திருக்கும்படி வலது கையில் வைத்து, இடது கையால் பூணலின் கீழ்ப் பாகத்தின் உள்ளே வைத்து தளர்வின்றி பிடித்துக்கொண்டு மந்திரம் முடிந்தவுடன் தலையில் மாட்டி வலதுகை உள்ளே நுழைத்து இடது கையை வெளியே எடுத்துவிடவும்)

யஜ்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜாபதே: யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாது ஆயுஷ்யம் அக்ரியம் ப்ரதிமுஞ்ச சுப்ரம் யஜ்ஞோபவீதம் பலமஸ்து தேஜ: (கல்யாணமானவர்கள் மட்டும் 2வது பூணலுக்கு பவித்ரம் காதில் வைத்து ஆசமனம் பண்ணி பின் பவித்ரம் போட்டு ப்ராணாயமம்)
ஸ்ரீ-ம் க்ருஹஸ்த ஆச்ரமார்த்தம் த்விதீய யஜ்ஞோபவீத தாரணம் கரிஷ்யே.